

## Informatiefolder Assistent Looptrainer 2

### Algemeen

De interne opleiding Assistent Looptrainer 2 is een interne opleiding van bestaande uit vijf workshops met als doel assistenten op te leiden die de taken van de atleetktrainer kunnen overnemen en zo de belasting voor de trainer te verminderen. Een vereniging kan de opleiding zelf geven op de eigen accommodatie.

Een Assistent Looptrainer 2 helpt de trainer met zijn werkzaamheden voor, tijdens en na de training. Hij werkt op aanwijzingen van de trainer. Hij heeft kennis van de normen en waarden van de loopsport en van de loopgroep waar hij assisteert. Hij kent de gebruiken en regels van de vereniging of loopgroep.

<b>Doelgroep</b>	Geïnteresseerden vanuit eigen vereniging (geen minimum aantal vereist). De deelnemers hebben bij voorkeur enige atleetkervaring opgedaan binnen de vereniging. De opleiding kan ook samen met omliggende verenigingen georganiseerd worden of opengesteld worden voor geïnteresseerden van omliggende verenigingen.
<b>Instroomeisen</b>	Deelnemers zijn minimaal 15 jaar oud. Er zijn verder geen specifieke instroomeisen.
<b>Opzet</b>	Bestaat uit: <ul style="list-style-type: none"><li>• Vijf workshops van ongeveer 2,5 uur per keer. Alle workshops zijn opgebouwd uit 1 uur theorie en 1,5 uur praktijk (dat is inclusief het zelf bedenken van trainingen die ter plekke worden uitgevoerd). Er moet voorafgaand aan iedere workshop een deel van een e-learning in SKILLS gemaakt worden als huiswerk.</li><li>• Het lezen van verschillende leerteksten.</li><li>• Vier praktische opdrachten die al dan niet ingeleverd worden in SKILLS.</li><li>• Het maken van een eindtoets in SKILLS ter voltooiing van de opleiding.</li></ul>
<b>Tijdpad en studielast</b>	De geadviseerde doorlooptijd voor de opleiding is twee en een halve maand. De workshops worden om de week georganiseerd (bijvoorbeeld week 1, 3, 5, 7 en 9), waarbij er een afsluitend gesprek plaatsvindt tijdens of vlak na de laatste workshop. Uiteraard kan de organiserende vereniging van dit advies afwijken.
<b>Kwalificatie en certificering</b>	Als de opleiding wordt verzorgd door een voldoende gekwalificeerde opleider <sup>1</sup> en het lesmateriaal via SKILLS wordt gebruikt, ontvangt iedere deelnemer na afloop van de opleiding een door de Atletiekunie uitgegeven certificaat (PDF). Dit certificaat is in de Mijn Volta omgeving terug te vinden. Dit gebeurt na het voltooien van de eindtoets in SKILLS. Hiervoor moet 100 procent van de vragen van de eindtoets goed zijn beantwoord. Mocht dit de eerste keer niet gelukt zijn, dan kan de toets opnieuw worden gemaakt totdat alle vragen wel goed zijn beantwoord. Deelnemers downloaden daarna zelf het certificaat voor de kwalificatie Assistent Looptrainer 2 (Niveau 2) via Mijn Volta.

<sup>1</sup> Gediplomeerd Looptrainer 3 of 4 (LT3, BLT3, PLT4), of Gekwalificeerd Praktijkbegeleider in de Sport of Opleider van de Atletiekunie

<b>Opleider</b>	De opleider moet voldoen aan één van onderstaande voorwaarden: <ul style="list-style-type: none"><li>• Gediplomeerd Looptrainer 3 of 4 (LT3, BLT3, PLT4).</li><li>• Trainer in opleiding met kwalificatie PvB 3.1 Training geven.</li><li>• Gekwalificeerd Praktijkbegeleider in de Sport.</li><li>• Opleider van de Atletiekunie (KSS).</li></ul>
<b>Locatie</b>	De organiserende vereniging is zelf verantwoordelijk voor de locatie. Voor de workshops is een theoriekamer nodig en een accommodatie waar het praktijkdeel kan plaatsvinden.
<b>Lesmateriaal</b>	De opleider krijgt een inlog voor SKILLS, waar al het lesmateriaal te vinden is. Tevens worden presentaties verstrekt via SKILLS die de opleiders kunnen gebruiken in hun workshops.
<b>Kosten</b>	De organiserende vereniging ontvangt een totaalfactuur voor gebruik van SKILLS, registratie in Volta en overheadkosten van € 25,00 per lid. Voor niet-leden is het tarief € 37,50. De eventuele kosten voor de opleider, accommodatie, koffie enz. komen voor rekening van de organiserende vereniging. De organiserende vereniging maakt zelf eventuele betalingsafspraken met deelnemers van andere verenigingen.
<b>Ondersteuning</b>	De vereniging kan ondersteuning aanvragen bij de Atletiekunie. Bijvoorbeeld in de vorm van coaching van de opleider/begeleider. Daarnaast kan de Atletiekunie een opleider inhuren voor de vereniging. De kostprijs wordt vooraf vastgesteld en komt bovenop de reguliere kosten.

## Inhoud workshops

Alle workshops zijn opgebouwd uit 1 uur theorie en anderhalf uur praktijk (waarbij ook het zelf verzinnen van een training hoort). Bij iedere workshop horen huiswerkopdrachten, veelal aan de hand van de e-learning en het doornemen van één of enkele leerteksten. De nadruk wordt gelegd op het pedagogisch handelen.

### **Workshop 1: Klaar voor de start?!**

**Huiswerk:** e-learning onderdelen Inleiding, Klaar voor de start? En Workshop 1: Zó ontwikkel jij je sporters!

#### **Inhoudelijke aspecten:**

- De inhoud en de doelen met betrekking tot deze niveau 2 opleiding. Blijf continu het verschil aanhalen met een niveau 3 opleiding tot zelfstandig trainer.
- Zicht op de aspecten van een goede training (verbeteren, beleven, differentiëren, intensiveren) en de bijdrage die een assistent daaraan kan leveren.
- Bespreken van de e-learning module, ook koppelen aan de praktijkervaring van de deelnemers. Bij inschrijving heeft de deelnemer kennis genomen van het voor te bereiden huiswerk voor de eerste fysieke workshop.
- Praktijk:
  - de 4 aspecten van een goede training terug laten komen.

## **Workshop 2:** Communiceren kun je leren!

**Huiswerk:** e-learning onderdeel Workshop 2: Communiceren kun je leren!, leerteksten Motivatie van lopers, Infographic en Opbouw van een training en voorbereidingsopdracht observatie (niet in te leveren in SKILLS).

### **Inhoudelijke aspecten:**

- De houding van jou als trainer is bepalend voor de manier waarop de groep aan het werk gaat. De invloed van jou als (assistent) trainer (pedagogiek en didactiek). Wat is jouw taak als trainer? Hoe sta je voor de groep? Elke keer ook verschil met hoofdtrainer (=niveau 3) aangeven.
- Ken je doelgroep! Voor de looptrainers die enkel met volwassenen werken: waarom lopen mensen hard?
- Uitgebreid bespreken van de infographic van het looponderzoek met de koppeling wat dit voor jouw groep betekent in de praktijk?
- Opbouw van een training.
- Praktijk:
  - Aansluiting op de belevingswereld van je doelgroep (infographic)
  - Hoe sta je voor de groep; de houding van jou als trainer

Leerteksten die hierbij horen:

1. Motivatie van lopers
2. Infographic
3. Opbouw van een training

## **Workshop 3:** De vier inzichten voor goed trainerschap.

**Huiswerk:** e-learning onderdeel Workshop 3: De vier inzichten voor goed trainerschap en inleveropdracht deeltraining.

### **Inhoudelijke aspecten:**

- Ingaan op de vragen die gesteld zijn in de e-learning:
  - 1: Structureren: startvragen les 1 en les 2, dilemma's les 4.
  - 2: Stimuleren en motiveren: open vraag les 1, vraag les 2, dilemma's les 3.
  - 3: Individueel aandacht geven: open vraag les 1, vraag les 2.
  - 4: Regie overdragen: open vraag les 1, vraag les 2.
- Sport motorische basisvaardigheden.
- Organisatievormen.
- Praktijk:
  - Punt 3 en 4 van de vier inzichten (individueel aandacht geven en regie overdragen)
  - Sport motorische basisvaardigheden en ontwikkelingskenmerken ook elke keer benoemen.
  - Organisatievormen gecombineerd met differentiëren en plezier (waarbij aansluiting op de belevingswereld een grote rol speelt).

## **Workshop 4:** Zó ga je om met emoties en lastig gedrag!

**Huiswerk:** e-learning onderdeel Workshop 4: Zó ga je om met emoties en lastig gedrag!, leertekst Direct en indirect leren en inleveropdracht Indirecte oefenvorm.

### **Inhoudelijke aspecten:**

- Ingaan op seksueel grensoverschrijdend gedrag. Komt dit voor, hoe en hoe los je dit op?
- Direct en indirect leren.
- Wat is jouw taak als trainer? Hoe geef je feedback? (Afstemmen met de hoofdtrainer). Elke keer ook verschil met hoofdtrainer (=niveau 3) aangeven.
- Feedback geven.
- Praktijk:
  - Gericht op indirect leren en het geven van feedback
- Afronding opleiding workshop 5. Eindtoets maken in e-learning, evaluatie invullen en laatste opdracht.

Leertekst die hierbij hoort:

1. Direct en indirect leren (korte versie van niveau 3)

## **Workshop 5: Sportplezier en veiligheid**

**Huiswerk:** e-learning onderdelen Workshop 5: Sportplezier en veiligheid, Eindtoets en Finish! (evaluatie) en inleveropdracht anders dan 'normaal'.

### **Inhoudelijke aspecten:**

- Jezelf ontwikkelen tot (zelfstandig) trainer
- Motorisch leren gekoppeld aan voorbereidingsformulier trainingen. Koppel hierbij ook de vier inzichten voor goed trainerschap.
- Afronding opleiding. Bespreken en check op eindtoets. Discussie en vragen.
- Praktijk:
  - Motorisch leren en motorische basisvaardigheden.
  - Praktijk met eigen bedachte oefenvormen gericht op groepsopdrachten, oefenvormen en differentiatie.
  - Het geven van creatieve trainingen.

Ondersteunend document:

- Terugkoppelingsdocument